



Date : 04/01/2018

Pages : 184

Format cm : 15 x 19

Prix : 13.9

EAN : 9782212566604

Je me libère du sucre

Mon programme naturopathique en 8 semaines

Auteurs: Marion Thelliez (Texte) - Anne Ghesquière (Dir.)

Éditeur : Eyrolles

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel - Cuisine/gastronomie/boissons

Mots-Clés : Sucre - Naturopathie - Régime - Quotidien - Münchenhausen

A sugar-free life of pleasurable eating is possible!

Nous consommons trop de sucre, parfois sans même nous en apercevoir. De nombreuses études pointent du doigt cet ingrédient comme étant responsable de la fatigue métabolique, de la recrudescence des maladies chroniques et de l'obésité. Marion Thelliez, naturopathe, nous aide à débusquer les sucres cachés et à changer durablement nos habitudes alimentaires.

Distinguez les familles de sucres, choisissez votre cure détox en fonction de votre profil, adoptez le programme en 8 semaines "J'arrête le sucre !".

30 recettes 0% sucre, mais 100% plaisir !

Grâce à cet ouvrage, vous redevenez acteur de votre santé. Vous libérer du sucre devient une réalité et votre corps vous dit merci !

Ventes en France: 31 000 exemplaires

Droits vendus: Russie